विषय सूची

सद्‌भाव

१--बड़ों और गुरुजनों के प्रति १-३

२--स्त्रियों के प्रति ४-५

३--बच्चों के प्रति ५-७

४--मेहमान के प्रति ७-८

५--गाँववालों के प्रति ८-९

६--निर्धन और निराश्रितों के प्रति ९-१०

७--रोगियों के प्रति १०-

८--जनसाधारण के प्रति ११-१४

सावधानी

१--रहन सहन में १४-१६

२--चलने फिरने में १६-१७

३--लेन देन में १७-१९

४--यात्रा में १९-२०

५--मिलने जुलने में २०-२२

६--चीजों के रखने उठाने में २२-२४

७--अन्य बातों में २४-२५

स्वास्थ्य

१--शौच २५-२८

२--खाना पीना २८-३१

३--मकान और बर्तन की सफाई ३१-३३

४--कपड़ों की सफाई ३३-३४

५--शरीर की सफाई और उसकी रक्षा ३४-३८

भारतीय शिष्टाचार

जो व्यवहार भले आदमी एक दूसरे के साथ करते हैं, उसको शिष्टाचार कहते हैं। इसका मूल सिद्धांत है दूसरों को अपने प्रेम और आदर का परिचय देना और किसी को असुविधा या कष्ट न होने देना। सच्चा शिष्टाचार प्रिय और स्वाभाविक होता है, उसमें बनावट या दिखावट नहीं होती। शिष्टाचार सदाचार का एक अंग है।

बचपन ही में उसके नियम जान लेने चाहिएँ। ऐसा करने से उनपर चलने की आदत पड़ जाती है और यह आदत जीवन में काम आती है।

उनमें से कुछ भिन्न भिन्न समाजों में भिन्न भिन्न हैं और देशकाल के अनुसार उनका बदलते रहना स्वाभाविक है।

सद्भाव

१--बड़ों और गुरुजनों के प्रति

१--बड़ों को सदा 'आप' कहो, 'तुम' नहीं। अपने को 'मैं' कहो, 'हम' नहीं।

२--उनको सबेरे उठते ही, अथवा जब पहले-पहल उनका सामना हो जाय, तो प्रणाम करो। रात को सोने से पहले भी प्रणाम कर लेना अच्छा है।

बहुत से घरों में शाम को दीया जलने के समय भी प्रणाम करने का नियम है।

किसी नए आदमी से परिचय कराया जाय तो उनको प्रणाम करो।

इलायची आदि या किसी प्रकार का पुरस्कार जो दें उनको प्रणाम करो।

पत्रव्यवहार में भी प्रणाम लिख देने का पुराना रिवाज है।

प्रणाम चिल्लाकर मत करो; शांति से, सामने होकर, नम्रतापूर्वक करो।

प्रणाम करने के कई ढंग हैं; हाथ जोड़ना, दाहिना हाथ उठाना, हाथ से हाथ मिलाना, गरदन झुकाना, आदि। कहीं-कहीं पैर छूने का भी रिवाज है जो आजकल के समय के अनुकूल नहीं समझा जाता। पर संसार में ऐसे पुण्यात्मा श्रेष्ठ पुरुष भी होते हैं जिनके सामने स्वतः सिर झुक जाता है और मनुष्य उनका पैर छू लेता है।

प्रणाम करते समय लोग नमस्कार, नमस्ते, जयगोपाल, नमोनारायण, जयहिंद, वंदेमातरम् आदि कहते हैं, क्या ही अच्छा होता यदि सारे देश में एक ही ढंग से लोग प्रणाम करते।

३--कोई बड़ा बुलाए तो "क्या", "ऐं", "हाँ" मत कहो; "जी" या "जी हाँ" कहो।

बंगालियों में ऐसे अवसर पर "आज्ञा" और राजस्थान में "हुक्म" कहते हैं।

४--लोगों को बुलाने, पत्र लिखने या उनकी चर्चा करने में उनके नाम के पहले श्री, श्रीयुत, श्रीमती, लाला, पंडित, बाबू, महाशय या मौलवी, जो उचित हो, लगाना चाहिए।

नाम न लिया जाय तो "पंडित जी" या "मौलवी साहब" आदि कहना या लिखना चाहिए। सिक्खों के नाम के पहले "सरदार" शब्द का प्रयोग किया जाता है। सबसे अच्छा है "श्री" का प्रयोग जो सबके साथ किया जा सकता है।

अपने नाम के आगे "पंडित" आदि मत लगाओ।

५--अपने से बड़े की तरफ जहाँ तक हो सके, पीठ करके मत बैठो या पीठ करके मत चलो या पैर करके मत सोओ।

६--अपने गुरु, पिता आदि के साथ चलना हो तो उनसे एक दो कदम पीछे रहो। वे पीछे हों तो रास्ता देकर उनको आगे हो जाने दो। उनके हाथ में असबाब हो तो कुल या उसका हिस्सा अपने हाथ में ले लो।

दरवाजे के अंदर जाना हो तो पहले बड़ों को जाने दो। दरवाजा बंद हो तो आगे बढ़कर उसे खोल दो और आवश्यकता हो तो अंदर रोशनी कर दो।

दरवाजे पर यदि पर्दा हो तो उसे उस समय तक उठाए रहो जब तक वे अंदर न चले जायँ।

७--कोई काम साथ मिलकर करना हो तो जो छोटा हो, उसे पहले तैयार हो जाना चाहिए। अपने से बड़े को अपने लिये इंतजार नहीं कराना चाहिए।

८--कोई बड़ा किसी दूर के आदमी को बुलाने के लिये कहे तो वहीं से मत चिल्लाओ; जरा आगे बढ़कर उसको बुला लो। किसी बड़े को बुलाना हो तो दौड़कर उनके पास चले जाओ।

९--हम किसी चबूतरे पर या ऊँची जगह खड़े हों और अपने से बड़े से बात करनी हो तो हमें नीचे उतरकर बात करनी चाहिए।

अपने से बड़े से बातचीत करनी हो तो खड़े हो जाओ, विशेषकर यदि वे खड़े हों।

१०--मेज पर झुककर बात मत करो, खड़े रहना हो तो सीधे खड़े रहो। बैठना हो तो कमर झुकाकर मत बैठो।

११--अपने से बड़ों या मेहमान के साथ गाड़ी पर बैठना हो तो उनके बाएँ बैठो या उनके सामनेवाली बैठक पर। गाड़ी अपनी हो तो इस नियम पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

१२--हम गाड़ी पर बैठे हों और हमसे बड़े दूसरी गाड़ी पर आएँ तो हमें उनसे बातचीत गाड़ी से उतरकर करनी चाहिए, विशेषकर जब वे उतर आएँ।

१३--हम गाड़ी पर बैठकर कहीं जा रहे हों और हमारे बड़े या मेहमान या स्नेही मित्र पैदल उसी तरफ चल रहे हों तो गाड़ी में जगह होने पर उन्हें अपने साथ बैठा लेना और यथासंभव उनके घर तक पहुँचा देना चाहिए।

१४--अपने से बड़े या मेहमान के साथ चारपाई पर बैठना हो तो उनको सिरहाने की तरफ बैठाओ।

१५--अपने से बड़े या मेहमान के आने पर खड़े होकर उनका स्वागत करना चाहिए; जबतक वे बैठ न जायँ तब तक खड़े रहना चाहिए; जब वे जाने लगें तब भी खड़े हो जाना चाहिए और हो सके तो दरवाजे तक या गाड़ी तक उनके साथ जाना चाहिए।

प्रेम से कोई हमसे मिलने हमारे घर आवे तो हमें भी उनके घर जाकर उनसे मिलने की चेष्टा करनी चाहिए।

१६--गुरु, मालिक, बड़ों आदि के आसन पर, उनके न रहने पर भी मत बैठो।

१७--जब अपने से बड़े के साथ चलो और छाता एक ही हो तो उसे अपने हाथ में ले लो। छाता इस प्रकार उठाओ कि उसकी तीली उन्हें न लगे।

१८--कोई संमानित सज्जन आवें तो "आइए" के बदले 'पधारिए" कहना अच्छा है। उर्दूवाले "तशरीफ लाइए" कहते हैं।

१९--देश के महापुरुषों के जन्मदिन पर जयंती और जिस दिन उनका स्वर्गवास हुआ हो उस दिन पुण्यतिथि मनाई जाती है।

२--स्त्रियों के प्रति

१--भारतीय संस्कृति में ईश्वर की माता के रूप में भी उपासना की गई है। जन्म देनेवाली अपनी माता की सेवा अनन्य भक्तिभाव से करनी चाहिए ।

अपने से बड़ी स्त्री को माता; बराबर वाली को बहन और छोटी को पुत्री के समान समझो और हो सके तो बातचीत में यही कहकर उनको पुकारो ।

जिस देश, जाति या कुटुंब में स्त्रियों का आदर नहीं होता वह शीघ्र नष्ट हो जाता है । अतः उनका सदा आदर करना चाहिए।

२--स्त्रियों को अबला मत समझो, उनको देवी कहकर संबोधित करो। उनको और बच्चों को वीर पुरुषों और वीरांगनाओं की कथा सुनाओ ।

३--जबतक अच्छी तरह जान पहचान न हो, पुरुष स्त्री से चार आँख करके बातचीत नहीं करते । पराई स्त्री से बात करने की जरूरत पड़ जाय तो स्त्री के पैरों की तरफ देखना चाहिए, न कि आँखों की तरफ । स्त्रियों की तरफ टकटकी लगाकर देखना या उनको घूरना या उनके शरीर को छूना या उनसे हँसी ठट्ठा करना बहुत बड़ी असभ्यता है। स्त्रियों को संमानार्थ माला पहनानी हो तो किसी स्त्री या बालक से कहो कि उनको माला पहना दें । साधारणतः पराई स्त्री के साथ एक ही चौकी या चारपाई पर मत बैठो ।

४--स्त्रियों, बच्चों और नौकरों को कभी मत मारो । उनका कसूर साधारणतः सबके सामने मत बतलाओ ।

५--स्त्रियों, बच्चों या अपाहिज और कमजोर लोगों पर कहीं आक्रमण हो अथवा वे किसी प्रकार के संकट में हों तो तुरंत यथाशक्ति उनकी रक्षा करो।

६--किसी के घर में जिधर स्त्रियाँ रहती हों (जनाने में) उधर न जाना चाहिए । अपने घर में भी स्त्रियों को किसी प्रकार से सूचना देकर जाना चाहिए ।

७--जिस स्थान पर स्त्रियाँ नहाती हों या जिस रास्ते से केवल स्त्रियाँ ही जाती हों, उधर न जाओ ।

८--जिस कमरे में कोई स्त्री अकेली हो, सोई हो, कपड़ा पहन रही हो, अनजान हो, परदा करनेवाली हो, उसमें नहीं जाना चाहिए ।

९--गाड़ी, नाव आदि में पहले स्त्रियों को स्थान देकर तब स्वयं बैठो।

१०--घर का काम करना, कुएँ से पानी खींचना; चक्की पीसना आदि स्त्रियों के निरोग रहने का अच्छा साधन है ।

११--खिड़की में निरर्थक बैठकर नीचे झाँकते रहना बुरा है, विशेषकर स्त्रियों के लिये ।

१२--स्त्रियों के लिये गहना पहनकर या परियों के समान बनठनकर बाहर घूमना अच्छा नहीं ।

१३--नंगी स्त्रियों को या उनका चित्र देखना बहुत ही बुरा है ।

३--बच्चों के प्रति

१--भारतीय संस्कृति में बच्चों के सुंदर और प्यारे नाम रखने की प्रथा है। इस प्रथा को मत बिगाड़ो ।

२--किसी मित्र या रिश्तेदार के घर जाओ तो उनके बच्चों को अपने प्यार का परिचय दो ।

३--विशेष अवसर पर किसी को निमंत्रित करो तो उनके बच्चों (बाल गोपाल) को भी यथासंभव बुलाना मत भूलो ।

४--बच्चों को मत रुलाओ । रोते बच्चे को प्यार से उठाकर सीटी या बाजा बजाकर या किसी अन्य प्रकार से उसका मन बहलाकर उसे चुप करा दो, डराकर चुप मत कराओ । जिस घर में बच्चे रोते रहते हैं वह घर सदा सुखी नहीं रह सकता ।

५--बच्चों को ऐसी आदत डालो कि वे सोकर रोते हुए न उठें, हँसते हुए उठें ।

६--बच्चों के अंदर भय पैदा करना, उनको नीचा दिखाना, अपमानित करना या मारना बुरा है । बुरे लड़के भी बिना मारे सुधर सकते हैं, सुधारनेवाला चाहिए ।

७--बच्चों को ऐसी कहानियाँ सुनाओ जिनसे उनमें उत्साह और देशाभिमान पैदा हो, उनकी हिम्मत बढ़े, उनके हृदय में धर्म का भाव पैदा हो ।

८--बच्चों को मेला, तमाशा, सभा, सोसायटी, प्रदर्शनी, ऐतिहासिक, धार्मिक और प्राकृतिक शोभा के स्थान दिखलाते रहना चाहिए । भारतीय त्योहारों पर उनका महत्व बतलाना चाहिए, तीर्थस्थान पर भी यथासंभव ले जाना चाहिए ।

९—बच्चों की आलोचना करने से उनको उतना लाभ नहीं पहुँचता जितना उनके सामने ऊँचा आदर्श या उदाहरण रखने से पहुँचता है। इसलिये उनको अपने समय के महापुरुषों, विद्वानों, संतों और नेताओं के पास तथा कथा-कीर्तन आदि में कभी कभी ले जाना चाहिए, जिससे उनमें शुद्ध, पवित्र संस्कार, आध्यात्मिक भावना पैदा हो और सत्संग की ओर प्रवृत्ति हो।

१०—छोटे छोटे बच्चों को पास बैठाकर उनकी तोतली बोली सुनना या उनके पास खेल कूद, दौड़ धूप में कभी कभी शरीक होना, उन्हें हँसना आदि बच्चों के नैतिक स्तर को ऊँचा करने का और बहुत बड़े मनोरंजन का साधन है।

११—बच्चों को "तू" मत कहो, "तुम" कहो। "आप" कहना तो और भी अच्छा है, इससे उनको आप कहने की आदत बचपन में ही पड़ जायगी।

१२—कोई छोटा बच्चा कुछ कहना चाहे तो उसकी बात पहले सुन लो, पर यदि वह किसी की शिकायत करे तो सहसा उसपर कोई कार्रवाई न करो।

१३—गाड़ी या नाव में बच्चों को पहले चढ़ा लो, उतरने दो, तब आप चढ़ो या उतरो। चलती गाड़ी या नाव में बच्चों को बीच में रखो।

१४—बच्चों को पहले भोजन दो। सबसे छोटे बच्चे से शुरू करो।

१५—बच्चों को निश्चित समय पर शौच, स्नान आदि की भी उनमें आदत डालो।

१६—भूत प्रेत की या दूसरी डरानेवाली कहानियाँ बच्चों को मत सुनाओ। उन्हें अँधेरे में जाने से मत डराओ।

१७—बच्चों को गहना नहीं पहनाना चाहिए।

१८—बच्चों को नंगा मत रखो, कम से कम जाँघिया या लँगोट पहनाए रखो।

१९—छोटे बच्चों को पैसा नहीं देना चाहिए। यदि उनके हाथ में पैसा आ जाए तो ध्यान रखो कि उसे वे मुँह में न डालें, क्योंकि मुँह में डाला हुआ सिक्का कभी कभी गले में फँस जाता है।

२०—बच्चों को पैसा माँगने की आदत नहीं डालनी चाहिए। बच्चों को हर वक्त गोद में न लिए रहो। जितनी जल्दी हो सके, उनको अपने बल पर खड़ा होना और चलना सिखलाओ। उनको अपने हाथ पैर हिलाने दो। वे कभी साधारणतः गिर भी जायँ तो तुरंत उठाने मत दौड़ो। उठाओ भी तो उनका मन किसी दूसरी तरफ फेर दो।

२१—जितनी जल्दी हो सके बच्चों को अपने आप चलने, खाने और अलग सोने की आदत डालो।

उनका बिछौना बहुत नरम नहीं होना चाहिए।

२२—बच्चों की देख भाल का उत्तरदायित्व यथासंभव नौकरों पर मत छोड़ो।

२३—बच्चों को चूमना अच्छा नहीं।

२४—बच्चों से कोई चीज टूट-फूट जाय तो उनको मारो मत, उनको समझा दो जिससे भविष्य में वैसी असावधानी न करें। अच्छा तो यह होगा कि ऐसी चीजें वहाँ रखो, जहाँ उनका हाथ न जाय।

२५—दियासलाई, सूई, आलपीन, आदि बच्चों के हाथ में न जाने दो। दियासलाई से खेलते खेलते बच्चों की जान खतरे में पड़ जाती है।

२६—बच्चों को नितांत मूर्ख मत समझो। वे पिछले जन्म के संस्कार लेकर संसार में आते हैं और भली बुरी बातें जो वे देखते सुनते हैं, उनकी छाप उनपर यावज्जीवन पड़ी रहती है, इसलिये गंदे हँसी मजाक, लड़ाई झगड़ा, झूठ और दुर्व्यवहार जहाँ हो वहाँ से उन्हें दूर रखो।

२७—बच्चों को ऐसे खिलौने देने चाहिएँ, जिनसे बुद्धि का विकास हो और उनके ज्ञान की वृद्धि हो।

४—महमान के प्रति

१—कोई अतिथि हमारे स्थान की रीति के विपरीत व्यवहार कर बैठे तो उस पर हँसो मत।

२—भोजन या जलपान के समय कोई अतिथि, विद्वान्, संन्यासी आ जायँ, तो हो सके तो उनसे भी भोजन करने की प्रार्थना करो।

३—भोजन से पहले मेहमान को यह बतला देना अच्छा है कि जल कहाँ मिलेगा और लघुशंका करने का स्थान कहाँ है।

४—जब कोई अतिथि हमारे यहाँ भोजन करे तो उचित यही है कि हम अपने हाथ से भोजन परोसें और उनके भोजन कर लेने के उपरांत खायें। उनसे पहले खा लेना किसी हालत में ठीक नहीं। उनके साथ भोजन करें तो पहले उनके सामने भोजन रखना चाहिए। थालियाँ छोटी बड़ी हों तो बड़ी थाली उनके और छोटी अपने सामने रखनी चाहिए। बहुत से लोग खाने बैठें तो सबसे पहले ही खाने मत लग जाओ, खाना औरों को पहले शुरू करने दो।

४—मेहमान के साथ बैठकर खाने में जल्दी मत करो, धीरे धीरे उनका साथ दो। पहले खा लो तो उस समय तक बैठे रहो जब तक सब न उठें। जल्दी उठो तो आज्ञा ले लो और अपनी जूठी थाली या पत्तल दूर हटा दो, जिससे खानेवाले को घृणा न मालूम हो।

५—भोजन के उपरांत जब लोग मुँह हाथ धो लें, तब उनको इलायची, लौंग आदि किसी बरतन में रखकर अपने हाथ से दो, नौकर आदि के द्वारा नहीं।

७—जब किसी ऐसे स्थान में जायँ, जहाँ हमारा आदर-सत्कार हो और हमारे साथ कोई मित्र या अतिथि हो तो उसको भूल न जाना चाहिए, उसको भी यथासंभव अपने आदर-सत्कार में शरीक करना चाहिए।

५—गाँववालों के प्रति

१—गाँववालों को गवाँर मत कहो, उनसे संपर्क रखो। उनके पास जाकर कभी कभी रहना चाहिए, उनकी चिट्ठी पत्री आदि पढ़ या लिख देनी चाहिए। जितना उनके निकट जाओगे, उनको अच्छा पाओगे। उनकी सरल, सीधी, भावमय भाषा सीखकर उनके हृदय में पैठ सकोगे।

२—गाँवाले शहर की सड़क पर चलने में या व्यवहार में कोई भूल कर बैठें तो उनपर हँसना नहीं चाहिए। भूले-भटके तो उन्हें रास्ता बतला दो।

३—तीर्थ में, ग्रहण के अवसर पर, मेले में गाँव के मर्द, स्त्रियाँ या बच्चे भीड़ में पड़ जायँ तो शहरवालों का धर्म हैं कि उनकी रक्षा और सेवा करें।

४—गाँव के प्राकृतिक दृश्य से, नदी, नाले, ताल झील आदि से, वहाँ की चिड़ियों, पेड़ पत्तियों से संपर्क बढ़ाओ। वे स्वास्थ्य, आनंद और ज्ञान की वृद्धि के साधन हैं।

५—गाँव में या उसके निकट कोई कवि, गायक, साधु संत रहते हों तो उनके सत्संग से लाभ उठाओ। हो सके तो ग्राम-गीतों को सुनो और उनका संग्रह करो।

६—गाँववालों के दवा दारू का, उनके गंदे वातावरण को सुधारने का और उनके आपस के झगड़ों को निपटाकर उनमें मेल करा देने का सुप्रबंध कर देना चाहिए। ये सब पंचायत द्वारा करा सको तो अच्छा है।

७—अनाज, भाजी, फलों और फूलों की उपज बढ़ाने, नए पेड़ लगाने, अच्छे बीज पैदा करने और खेती की उन्नति करने में गाँववालों का हर तरह से उत्साह बढ़ाना चाहिए, क्योंकि वे ही शहरवालों के अन्नदाता हैं।

८—विशेष त्योहारों पर गाँवों में और तीर्थों में फलदार और छाया देनेवाले नए पेड़ लगवाने की प्रथा पुरानी है। पीपल, बड़, तुलसी, आँवला अनेक अन्य पेड़ और पौधे भारत की भौतिक और आध्यात्मिक संपत्ति हैं। पेड़ के समूह और वनों में बैठकर ऋषियों ने उपनिषद् की कथा सुनाई थी। उनकी वृद्धि और रक्षा करनी चाहिए। हरे वृक्ष काटने नहीं चाहिएँ और न व्यर्थ उनके फूल पत्ते तोड़ने चाहिएँ। सड़कों के किनारे किनारे पेड़ लगाने चाहिएँ। पेड़ों, पौधों और फूलों से बचपन ही में प्रेम पैदा होना चाहिए।

६—निर्धनों और निराश्रितों के प्रति

१—निर्धनों को दरिद्र अथवा गरीब मत कहो, निर्धनता कलंक नहीं है।

२—किसी अंधे आदि को मदद की जरूरत हो तो तुरंत उसकी मदद करो। हो सके तो उसको रास्ता बतला दो।

३—रास्ते में कोई चिट्ठी पढ़वाए तो रुककर पढ़ दो।

४—गाड़ीवान, दूकानदार आदि से लेन-देन के लिये झाँव-झाँव मत करो।

५—किसी लँगड़े, लूले, बहरे, तुतलाकर बोलनेवाले, भिखमंगे की उसके सामने या पीछे नकल न करो। किसी का मुँह चिढ़ाना, उसकी हँसी उड़ाना या नकल करना अच्छा नहीं।

६—अपनी आमदनी के सौवें हिस्से से लेकर दसवें हिस्से तक अलग करके जितना हो सके किसी सुपात्र को अथवा किसी संस्था को दान देते रहना चाहिए।

७—जब तक किसी से कोई भारी अपराध न हो जाय, उसकी रोजी न लो।

८—नौकर को भी भोजन विश्राम आदि के लिये उचित समय दो।

९—नौकर, नाई, धोबी आदि से व्यर्थ बातें मत करो। उनसे दूसरे के घर की बातें मत पूछो। वे ऐसी बातें करें भी तो मत सुनो।

१०—जिसके मेहमान बनो तो उनके नौकर चाकर को चलते समय थोड़ा बहुत इनाम देना अच्छा है। कोई मित्र या रिश्तेदार मिठाई आदि भेंट भेजे तो लानेवाले नौकर को कुछ इनाम दो।

११—कोई आदमी भोजन कर रहा हो तो खाना छुड़ाकर उससे दूसरा काम मत करवाओ।

१२--मेहतर अपने को 'वाल्मीकि' और चमार 'रैदास' कहते हैं। गंदा काम करनेवालों को नीच मत समझो। उनके साथ शिष्ट व्यवहार करो। हरिजन लोगों को 'अछूत' मत कहो। जरूरत पड़ने पर अपने घर में या पास पड़ोस में खुद भी गंदगी साफ करने की आदत डालो। नगर के सुधार के लिये यह आवश्यक है।

७--रोगियों के प्रति

१--रोगी से, विशेषकर पागल से छेड़-छाड़ मत करो। रोगी से मीठी बातें करनी चाहिएँ, चिढ़ानेवाली नहीं। रोगी को क्रोध आ जाए तो बुरा मत मानो। लँगड़े लूले को चिढ़ाओ मत। जिसका सारा शरीर विकृत हो, उसे 'अष्टावक्र ऋषि' कहकर उसके प्रति संमान का भाव प्रकट करो। इसी प्रकार बौने को 'वामन जी' अंधे को 'सूरदास जी' कहकर पुकारना चाहिए।

२--छूतवाले रोगी से दूर रहना चाहिए, परंतु उसे निःसहाय (विना सेवा के) न छोड़ दो। जिसे चेचक निकले, उसके कपड़े या तो जला देना या उबलते हुए पानी में कुछ देर रखना चाहिए। उस पानी में नीम की पत्ती डाल देनी चाहिए।

३--साधारण रोगी के पास भी उन्हीं को ठहरना चाहिए, जो उसकी सेवा करना चाहें या उसका दिल बहला सकें। रोगी के पास भीड़ लगाना या रोगी से प्रश्न करना या जबरदस्ती या जोर से बातचीत करना अच्छा नहीं। रोगी पसंद करे तो उसे अच्छे-अच्छे भजन सुनाओ और उसके पास सुगंधित फूल, माला या गुलदस्ता ले जाओ।

४--बीमार के सामने, विशेषकर रोगी बच्चे के सामने, मिठाई या चटपटी चीजें मत खाओ या उससे कह कर मेले तमाशे में मत जाओ।

५--रोगी के लिये रात बिताना कठिन होता है। इसलिये यदि हो सके तो बारी बाँधकर दो तीन आदमी रात की सेवा का भार अपने ऊपर ले लें। रोगी की सेवा दवा से भी अधिक आवश्यक और लाभदायक है।

६--रोगी और छोटे बच्चों को अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।

७--किसी अच्छे चिकित्सक से रोगी को दवा दिलाना चाहिए या उसको किसी चिकित्सालय में भेजना चाहिए। यदि किसी दूसरे चिकित्सक से सलाह लेनी हो तो पहले चिकित्सक की अनुमति प्राप्त कर लो।

८--जनसाधारण के प्रति

१--शीशे का टुकड़ा, ईंट-पत्थर, काँटा या कोई ऐसी चीज रास्ते में देखो, जिससे दूसरे को कष्ट होने की आशंका हो तो उसे हटा या हटवा दो।

२--दूसरों की सेवा इस भाव से मत करो कि उसके बदले में यश या कुछ इनाम मिले। सेवा निष्काम भाव से करनी चाहिए।

३--किसी को दान या इनाम दूर से, घमंड या घृणा से मत दो, प्रेमपूर्वक और मुस्कुराते हुए दो। सेवा अपना पड़प्पन प्रकट करते हुए मत करो, विनीत भाव से करो।

४--गाली गलौज मुँह से न निकालो। एक्केवालों या बैलगाड़ीवालों को, जो अपने घोड़ों या बैलों को माँ बहन की गालियाँ देने लगते हैं, ऐसा करने से प्रेमपूर्वक रोको। भद्दी हँसी दिल्लगी किसी से न करो। विवाह के अवसर पर या किसी त्यौहार पर गंदे गीत मत गाओ। जो होली पर रंग लगवाने से परहेज करे, उसके साथ जबरदस्ती मत करो।

५--कसम कभी नहीं खानी चाहिए।

६--किसी देश वा जाति के झंडे या राष्ट्रीय गान का निरादर मत करो। जब राष्ट्रीय गान गाया जाय, खड़े हो जाओ। राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान देश और जाति की स्वतंत्रता के पवित्र प्रतीक हैं।

७--किसी धर्म पर आक्षेप नहीं करना चाहिए, सब धर्मों के प्रवर्तकों का नाम आदर से लो। धार्मिक बहस नम्रता और प्रेम से करनी चाहिए। किसी धर्म के देवमंदिर का अपमान मत करो। मंदिर या मसजिद में जूता पहने मत जाओ।

८--कोई आदमी रास्ता भूल जाय तो उसको ठीक रास्ता बता देना चाहिए, चाहे ऐसा काम करने में हमें थोड़ी असुविधा भी हो।

९--सोए हुए आदमी को असमय बिना मतलब न जगा दो; जहाँ कोई सोया हो, वहाँ धीरे से जाओ। यदि किसी अपने से बड़े को जगाना आवश्यक हो तो धीरे से उनका पैर दबाने लग जाओ।

१०--किसी की खोई हुई चीज कहीं मिल जाय तो उसे उसके मालिक के पास पहुँचाओ या सेवासमिति के सुपुर्द करो।

११—आपस का झगड़ा आपस में तय कर लो। आत्मसंमान अथवा स्वजातीय गौरव में फर्क न पड़े तो झगड़ा न बढ़ने दो। थोड़ी बरदाश्त अच्छी है। कचहरी जाने से बचो।

१२—जहाँ दो आदमी लड़ रहे हों वहाँ भड़काने की बातें न करो। कोशिश करो कि उनमें मेल हो जाय।

१३—दूसरों के घरेलू झगड़ों या उनकी बुराई की चर्चा कहीं न करनी चाहिए विशेषकर उनकी, जो वही रोजगार करते हों, जो हम करते हैं। अपने हमपेशा के माल को बुरा मत कहो।

१४—पाप से और गंदगी से दूर रहो, घृणा करो, पर पापी या गंदे आदमी से प्रेम का व्यवहार मत छोड़ो। यही मानवता है।

१५—किसी सज्जन से बहुत दिनों बाद मिलने जाओ तो यह पूछ कर उनकी परीक्षा न लो कि 'आपने पहचाना ?' जाते ही अपना नाम बतला दो या लिखकर दे दो।

१६—पड़ोसी और घनिष्ठ मित्रों के घरवालों को यथोचित भाई, बहिन; माता, चाचा आदि कहकर संबोधित करने का पुराना रिवाज है।

१७—प्रातःकाल और सायंकाल जितनी देर निभ सके मौन रहना चाहिए। सांसारिक काम करते हुए भी मनुष्य मौन रह सकता है। मन को संसार से ऊपर उठाना चाहिए। ध्यान, आत्मसंयम, पूजा, स्वाध्याय आदि से मानसिक शक्ति बढ़ती है। हो सके तो घर में इसके लिए अलग जगह बना रखो और समय निश्चित कर लो।

१८—प्रार्थना के समय आँखें बंद रखो। मन स्थिर रखकर ईश्वर की ओर लगाने की चेष्टा करो।

१९—सड़क पर किसी मुर्दे [शव] को ले जाते देखो तो एक तरफ हट जाओ और हाथ जोड़ दो। किसी किसी देश में ऐसे समय लोग अपनी टोपी उतार लेते हैं। किसी लाश का अनादर मत करो। मरे हुए सज्जन के नाम के पहले 'स्वर्गीय' शब्द का प्रयोग करो।

यदि किसी बड़े के संबंध में पूछना हो कि वह कब मरे थे तो पूछो कि वह कब "स्वर्ग को पधारे" थे।

२०—घर में किसी की मृत्यु हो जाय तो अपना शोक जोर जोर से चिल्लाकर मत प्रकट करो। ऐसे समय धैर्य्य आवश्यक है। शव हटाने में देर मत करो।

२१—पड़ोसी, मित्र, रिश्तेदार के यहाँ शादी मौत आदि के अवसर पर अवश्य जाना चाहिए। मौत के अवसर पर बिना बुलाए ही जाना चाहिए और संवेदना प्रकट करनी चाहिए। ऐसे समय मुर्दा भी उठाना हो तो उसको ऊँचे दर्जे की सामाजिक सेवा समझो। मुर्दा उठाना हो तो यथासंभव नंगे पैर हो जाओ। जो गरीब और असहाय हो, उसके साथ तो ऐसा जरूर करना चाहिए। पड़ोसी, मित्र या रिश्तेदार जब मुर्दा जलाकर लौटे तब उसके घर भोजन भेजो और आग्रह तथा प्रेम से उससे भोजन करने के लिये कहो।

२२—जब हम जूता पहने किसी तंग पगडंडी पर चल रहे हों, जिसके दोनों तरफ खेत हों या कंकड़ हों और दूसरी तरफ से भी आदमी आ रहे हों तो जो नंगे हों, उन्हे पगडंडी पर चलने के लिये हमें जगह देना चाहिए।

२३—दो आदमी बातें करते हों तो उनके पास बिना पूछे या बुलाये न जाना चाहिए।

२४—कई आदमी बैठे हों तो उनके बीच में से न जाना चाहिए। जाना हो तो पीछे से जाओ। बीच ही में से होकर जाना पड़े तो झुककर, क्षमा माँगते हुए जाओ।

२५—जब तक आवश्यक न हो किसी से यह मत पूछो कि कहाँ जाते हो। दूसरे की गुप्त बातें जानने या सुनने की चेष्टा मत करो और अगर जान लो या सुन लो तो उसको अपने ही तक रखो। दूसरे की डायरी मत पढ़ो।

२६—दूसरे की चिट्ठी ऊपर से या पीछे से झाँककर या किसी हालत में भी बिना उसकी अनुमति के मत पढ़ो।

२७—दूसरे की निंदा मत करो या सुनो, यदि सुननी ही पड़े तो उसको फैलाओ मत। निंदक का नाम बतलाकर बैर-भाव मत बढ़ाओ।

२८—किसी से उसकी तनख्वाह, आमदनी या जाति मत पूछो, जब तक कि पूछना आवश्यक न हो।

२९—किसी के घर जाकर उसकी चीजें मत छुओ या उनको उलट पुलट मत करो। ऐसा करना ही पड़े तो उन्हें उसी तरह रख दो, जिस तरह वे पहले थीं। किसी के बगीचे में जाकर फल फूल मत तोड़ो।

३०—खेल में हारो तो विरोधी को बुरा मत कहो, जीतो तो अपनी तारीफ

मत करो। हारनेवाले से ऐसे प्रेम का व्यवहार करो कि उसको हारने की शर्म न मालूम हो।

३१--गिरी हुई हमारी चीज कोई उठाकर दे दे या हमारा काम कर दे तो उसे धन्यवाद देना चाहिए।

३२--भूल से पैर या धक्का किसी को लग जाय तो उससे क्षमा मांगो।

३३--किसी को कोई चीज देनी हो तो बाएँ हाथ से मत दो और लेनी हो तो बाएँ हाथ से न लो।

३४--किसी से मिलो तो बार बार घड़ी मत देखो, कहीं जाना हो तो स्पष्ट कह दो।

३५--कोई मिलने आवे और उसको कुछ देर इंतजार करना पड़े तो वक्त काटने के लिये उसे कोई अखबार या किताब दे दो।

३६--कोई पत्र लिखे तो उसका जवाब देना मत भूल जाओ, परंतु बहुत अधिक व्यर्थ पत्रव्यवहार करना उचित नहीं।

३७--किसी घनिष्ट मित्र का भी, जहाँ तक हो सके, अहसान मत लो। सार्वजनिक कामों में सेवाभाव से ऐसा करना बुरा नहीं है, पर स्वयं दूसरों की उचित सेवा के लिये सदा तैयार रहो।

३८--सभा आदि में यदि किसी कुर्सी पर टोपी आदि पड़ी हो तो समझ लो कि वह कुर्सी खाली नहीं है। उसपर जो चीज पड़ी हो उसको हटाओ मत।

३९--चुंगी, टैक्स, किराया आदि तुरंत दे दो। चुंगी और टैक्स वसूल करनेवालों से कोई बात मत छिपाओ और न उनसे लड़ाई झगड़ा करो।

सावधानी

१--रहन सहन में

१--मोटे की टोपी या कपड़े बच्चों को कभी कभी शोभा दे सकते हैं, बड़ों को नहीं।

२--सभ्य समाज में डकार लेना, खखारना, जीभ निकालना, नाक में उँगली डालना, जम्हाई लेना, पैर झुलाते रहना या उसे फैलाकर बैठना, दाँत से नाखून काटना, कपड़ा चबाना, कानाफूसी करना, अँगड़ाई लेना, दाँत खोदना, कान में उँगली या कलम डालना, उँगली चटकाना, अँगूठा दिखलाना, इत्यादि बुरा समझा जाता है।

३--जम्हाई, खाँसी या छींक आवे तो मुँह पर हाथ या रूमाल रख लेना चाहिए; नाक बहती हो तो रूमाल से साफ कर लेनी चाहिए। हिचकी आवे तो घूँट-घूँट पानी पीकर या बरफ चबाकर या सुँघनी द्वारा छींक लाकर या और किसी उपाय से उसे रोकना चाहिए।

४--जनेऊ कुर्ते के बाहर मत निकाल रखो। काम हो जाने पर उसको फिर भीतर कर लो।

५--चोटी, शिखा बँधी रखो और यदि टोपी या पगड़ी पहनी हो तो देखो कि वह उसके बाहर न रहे। टोपी पहनते समय देख लो कि सिलाई का हिस्सा आगे की तरफ तो नहीं है, या सिर पर वह टेढ़ी तिरछी तो नहीं है।

६--पाजामे का इजारबंद (नाड़ा), जूते का फीता इस प्रकार रखो कि वह लटकता न रहे। कोट, कमीज आदि का बटन टूट जाय तो उसको पहनकर तब तक बाहर न जाओ जब तक बटन न लग जाय।

७--धोती या कुर्ता हटाकर कपड़े के अंदर हाथ डालना या बदन खुजलाना अच्छा नहीं।

८--साधारणतः सड़क पर किसी के गले में बाँह डालकर चलना अच्छा नहीं।

९--कुर्सी पर टाँग उठाकर मत बैठो।

१०--कथा या व्याख्यान या भजन के बीच में से न उठो। उठना हो तो जो प्रसंग चल रहा है या भजन हो रहा है उसे समाप्त हो लेने दो। बीच में उठ जाना अपनी बेसबरी प्रकट करना है और बोलनेवाले विद्वान् या गानेवाले का एक प्रकार से अनादर करना है।

११--सभा समाप्त होने पर विशिष्ट अतिथियों को विशेषकर स्त्रियों को पहले जा लेने दो, उनके रास्ते में भीड़ न लगाओ।

१२--व्याख्यान, कथा आदि में बातचीत नहीं करनी चाहिए। जो देर करके आवे उसे पीछे बैठना चाहिए, आगे बैठने की कोशिश न करनी चाहिए। जिसे खाँसी का रोग हो, उसे वहाँ बैठकर विघ्न नहीं डालना चाहिए। वहाँ ऊँघने लगना भी ठीक नहीं।

१३—रात को घर से बाहर साधारणतः देर तक नहीं रहना चाहिए। शेष समय घरवालों और बच्चों के साथ बिताना चाहिए।

२—चलने फिरने में

१—जहाँ जाना मना हो या रोकने के लिये तार या दीवार हो, वहाँ मत जाओ।

२—सड़क के एक तरफ से दूसरी तरफ जाओ तो पहले दोनों तरफ देख लो कि कोई गाड़ी तो नहीं आ रही है।

३—एक पटरी से दूसरी पटरी पर सब से नजदीक के रास्ते से सीधे जाओ। सड़क जहाँ कम चौड़ी हो, वहीं से उसकी दूसरी तरफ जाना चाहिए।

४—गाड़ी, घोड़ा आदि सड़क पर बाईं तरफ चलना चाहिए। उन्हें एक दूसरे से आगे बढ़ने की होड़ न करनी चाहिए। जो गाड़ी आगे हो, वह यदि रुके या किसी तरफ मुड़े तो जिधर मुड़ना हो, उधर हाथ बाहर निकाल कर उसको अपने पीछे की गाड़ीवाले को संकेत कर देना चाहिए।

५—यदि गाड़ी को कहीं रोकना या ठहराना हो तो एक कोने में इस प्रकार उसे खड़ा करो कि दोनों तरफ से आनेवाली गाड़ियों के और पैदल चलनेवालों के लिये काफी जगह रहे।

६—अगर गाड़ी देर तक रोकनी हो तो उसे वहाँ खड़ा करो, जहाँ गाड़ियों का अड्डा हो। बीच में सड़क पर या मोड़ पर रोकना ठीक नहीं। यदि बहुत सी गाड़ियाँ हों तो एक दूसरे के पीछे या बगल में बराबर-बराबर एक कतार में खड़ी की जाएँ।

७—हर एक सवारी में रात के समय लंप अवश्य जलता रखना चाहिए।

८—पैदल चलनेवाले अपने दाहिने चलें, जिससे सामने से आनेवाली गाड़ी दिखलाई दे। जहाँ सड़क के दोनों तरफ पटरी हो, वहाँ पटरी पर चलें।

पहाड़ों पर घोड़ों और घुड़सवारों को पर्वत की ओर और रिक्शा, डाँडी और पैदल चलनेवालों को बाहर की तरफ रहना चाहिए।

९—सड़क पर यदि किसी से बात करनी हो तो बीच में खड़े होकर रास्ता मत रोक लो। एक तरफ हो जाओ। रास्ते में बाहँ फैलाकर खड़ा होना ठीक नहीं।

१०—साथ चलनेवाले कई आदमी हों तो सड़क पर या गली में इस प्रकार चलो कि दूसरे आने जानेवालों को रुकावट न हो।

११—नदी जहाँ छिछली और कम चौड़ी हो, वहीं पार करनी चाहिए पर दलदल में सोच समझकर सावधानी से जाओ। उसमें फँसकर कभी कभी निकलना कठिन हो जाता है।

१२—नई जगह पानी में उतरने से पहले लकड़ी या डंडे से थाह ले लेनी चाहिए। बिना तैरना जाने गहरे पानी में नहीं जाना चाहिए। तैरना जानने पर भी यह पता लगा लेना चाहिए कि पानी में कोई खतरनाक जानवर तो नहीं रहता।

१३—मेले तमाशे की भीड़ में दूसरों को रास्ता देना चाहिए। पीछे का आगे हो जाए तो बुरा नहीं मानना चाहिए।

१४—किसी दूकान पर सौदा खरीदने जाओ या टिकटघर में टिकट लेने जाओ तो वहाँ भीड़ न करो। एक के पीछे दूसरा आदमी खड़ा हो जाय तो एक दूसरे को धक्का न लगे और काम भी जल्दी हो।

१५—जिधर चलो, उधर देखो। पीछे देखना हो तो रुक जाओ। मोटर और अन्य सवारी चलानेवाले के लिये यह अत्यंत आवश्यक है।

१६—सामने तो देखो ही, पर कभी कभी ठोकर आदि बचाने के लिये नीचे भी देखना चाहिए।

१७—जहाँ ठहरो वहाँ से जाने लगो तो देख लो कि कोई चीज रह तो नहीं गई। वह जगह साफ करके छोड़नी चाहिए।

१८—स्लिपर या चट्टी जमीन पर घसीटते हुए मत चलो। ऐसा जूता मत पहनो, जिसमें आवाज आवे। नंगे पैर चलने की भी आदत रखो, पर नंगे पैर ऐसी जगह चलो जो गंदी न हो।

१९—किसी कमरे में काम होता हो तो उसके पास से इस तरह गुजरो कि अंदरवालों का हर्ज न हो। अंदर जाना हो तो अधिकारी से पूछकर जाओ।

२०—ड्योढ़ी, दहलीज या दरवाजे पर खड़े होकर रास्ता और हवा मत रोको; उसके बाहर जूता उतारो तो उसको एक तरफ रखो।

२१—भोजन या आग के ऊपर से जाना या उसको लाँघना नहीं चाहिए।

३—लेन-देन में

१—कोई दूसरा आदमी पैसा, रुपया, मिठाई दे तो बिना माता पिता की आज्ञा के कभी मत लो।

२—जब कोई इलायची आदि सामने रखे तो उसमें से दो ही एक उठाओ, सब मत उठा लो ।

३—जब किसी के घर भोजन करने जाओ तो मिठाई जितनी एक बेर दी जाय उससे अधिक मत माँगो ।

४—मँगनी की चीज मँगनी मत दो, उसके लौटाने में ढिलाई मत करो। जिस काम के लिये चीज मँगनी माँगो, वह काम हो जाए तो उसे तुरंत लौटाओ। जिस अवस्था में चीज मँगनी लाओ उसी अवस्था में लौटाओ । खराब हो जाय, टूट जाय या खो जाय तो तुरंत बिना कहे नई चीज ला दो। पेंसिल आदि छोटी चीजें भी मंगनी लो तो ऐसा ही करो । बहुत कीमती चीजें कभी मँगनी न लो ।

५—यदि ऐसी चीज मँगनी लेनी पड़े जो टूटी हुई या बिगड़ी हुई हो तो उसके मालिक से पूछकर यथासंभव अपने खर्च से उसकी मरम्मत करा लो और काम हो जाने पर उसे लौटा दो ।

६—मँगनी की चीज के भरोसे अपनी शान मत बढ़ाओ ।

७—दूसरे की चीज कहीं पहुँचानी हो तो जिस हालत में मिले, उसी हालत में पहुँचा या पहुँचवा दो ।

८—किसी की धरोहर (अमानत) अपने काम में मत लाओ ।

९—जहाँ तक हो सके नीलाम की चीजें मत लो । नीलामघर में बार-बार जाना ठीक नहीं ।

१०—अनावश्यक खर्च नहीं करना चाहिए । जीवन में सादगी होनी चाहिए। प्रकृति की गोद में रहने की आदत होनी चाहिए, जिससे मौसम की गरमी सरदी सहने की आदत बन जाय । सादगी के साथ हमेशा सफाई अवश्य होनी चाहिए ।

११—जुआ खेलना बुरा है । लाटरी आदि से भी दूर रहो । ऐसे मनोरंजन हानिकारक हैं, जिनमें रुपए पैसे का दाँव लगता हो ।

१२—किसी से कर्ज मत लो, चाहे कितना ही कष्ट हो। अपनी कमाई थोड़ी भी हो तो उसी में गुजर करो । कर्ज लेना ही पड़े तो उसको जल्दी चुकाने की चिंता करो ।

१३—उधार देना भी बुरा है। मित्रों या रिश्तेदारों को रुपया पैसा ऋण समझकर मत दो।

दूसरों के लेन देन में भी मत पड़ो ।

१४—किसी संस्था का रुपया रखना हो तो उसका ठीक ठीक हिसाब रखो। एक मद का रुपया दूसरे किसी मद पर खर्च मत करो। हिसाब बराबर जँचवाते रहो । सार्वजनिक संस्था का या दूसरे किसी का धन अपने खर्च में मत लाओ । दूसरे के रुपए में असावधानी से कमी हो जाय तो उसको अपने पास से पूरी कर दो ।

१५—जब कोई रुपया दे तो देनेवाले के सामने ही रुपया गिनकर लेना चाहिए।

१६—भीख माँगना बुरा है ।

४—यात्रा में

१—एक्के पर सँभलकर या पैर उठाकर बैठना चाहिए ।

२—जब रेल स्टेशन पर खड़ी हो जाय तब उतरना चढ़ना चाहिए । चलती रेल पर चढ़ना या उससे उतरना खतरनाक है। जो रेल से उतरना चाहें, उन्हें पहले उतर लेने दो, तब अंदर जाओ। समय के अंदर ही उतरना चढ़ना चाहिए ।

३—रेल के स्टेशन पर समय के कुछ पहिले जाओ। हर एक काम के लिये निश्चित समय से पहिले तैयार रहो ।

४—भरसक रेल में उस ओर मुँह करके मत झाँको जिधर इंजिन हो ।

५—आँख में कुछ गिर पड़े तो उसको रगड़ो मत, ठंडे पानी का छींटा देकर उसे धो डालो।

६—रेल के कमरे में जाकर या उसमें से निकलकर दरवाजा बंद करना मत भूल जाओ।

७—रेल के प्लेटफार्म पर या किसी तमाशे आदि में जहाँ टिकट लगा हो, बिना टिकट या बिना निमंत्रण मत जाओ । जिस दरजे का टिकट हो, उसी में बैठो ।

८—चलती रेलगाड़ी की खिड़की से पानी बाहर न फेंको । ऐसा करना पड़े तो हाथ नीचे करके या रेल रुक जाने पर फेंको । जिस कमरे में बैठो, उसको गंदा मत करो ।

९—रेलगाड़ी का दरवाजा खुला रखकर उसके किनारे मत बैठो ।

१०—रेल में आवश्यकता से अधिक जगह मत लो । रेलगाड़ी में बैठकर बाहर-वालों को अंदर आने से न रोको ।

११—नाव पर भी सावधानी से बैठो। जब नाव किनारे से हट जाय, तब उसपर चढ़ने की कोशिश मत करो। नाव का किसी एक तरफ झुक जाना खतरे की बात है, इसलिये सब लोगों को एक ही ओर न बैठना चाहिए। बराबर बराबर दोनों ओर या बीच में बैठना चाहिए। नाव में पानी आ जाए तो उसे निकालते चलना चाहिए, ध्यान रखो कि एक नाव दूसरी नाव से टक्कर न खा जाए। नाव चलाना भी सीख लेना चाहिए।

१२—जिनके मेहमान बनो, उनके भोजन का समय पूछ लो और उसी समय उनका साथ दो। न खाना हो तो पहले ही से कह दो।

१३—मेहमान के मेहमान मत बनो, किसी के यहाँ जबरदस्ती मेहमान मत बनो; 'मान न मान मैं तेरा मेहमान' ठीक नहीं। जिसके मेहमान बनो, उसके यहाँ भीड़ न ले जाओ, न ज्यादा दिनों तक ठहरो। उसके यहाँ फल फूल, साग भाजी भेंट स्वरूप ले जाना चाहिए।

१४—अपने सामान की रक्षा के लिये ट्रंक, संदूक, बरतन, कपड़े आदि पर अपना नाम और पता लिखवा लेना चाहिए, विशेषकर बच्चों के कपड़ों पर।

१५—रात के समय ऐसी सवारी में मत बैठो किसमें रोशनी न हो।

५—मिलने जुलने में

१—किसी का नाम पूछता हो, तो पूछो, "आपका शुभ नाम क्या है?" उर्दू वाले पूछते हैं "इस्म-शरीफ"

२—किसी मित्र के साथ कोई अनजान आदमी आ जाय तो यह न पूछो कि आप कौन हैं। अनजान आदमी की तरफ इशारा करके अपने मित्र से पूछो 'आप कौन सज्जन हैं?" उर्दूवाले पूछते हैं "आपकी तारीफ?"

३—अच्छे लोग उचित स्थान पर "कृपा" शब्द का प्रयोग करते हैं जैसे, "कृपा कर बैठिए", इत्यादि।

४—किसी घटना का जिक्र करो तो पहले ठीक ठीक यह पता लगा लो कि वह सच्ची है या नहीं। अशुभ समाचार समझ-बूझकर दो।

५—किसी की तरफ उँगली उठाकर मत दिखलाओ।

६—किसी से सहमत न हो तो यह न कहो कि आप भूल करते हैं या आपकी समझ में मेरी बात नहीं आई। ऐसी चर्चा ही मत करो। आवश्यकता पड़े तो कहो 'मेरे शब्द शायद स्पष्ट नहीं थे' या 'मैं अपना मतलब नहीं समझा सका', इत्यादि।

७—किसी के घर काम से जाओ तो साधारण शिष्टाचार अर्थात् प्रणाम आदि के बाद मतलब की बात करना शुरू कर दो और उतनी ही देर बैठो जितना आवश्यक हो, बिना मतलब किसी से दफ्तर आदि में मिलने जाना ठीक नहीं। जो काम एक आदमी के जाने से हो सके, उसके लिये अपने साथ कई आदमी न ले जाओ।

८—किसी पदाधिकारी अथवा कार्याध्यक्ष के घर के या कार्यालय के अंदर जाना हो तो छाता, छड़ी आदि बाहर रख दो।

९—आपस में बातचीत चिल्लाकर मत करो। उतने ही जोर से बोलो कि दूसरा सुन ले।

१०—दूसरे आदमी की बात जब तक समाप्त न हो, बीच में मत बोल उठो। ऐसा हो जाय तो तुरंत क्षमा माँगो।

११—'जो है सो" इत्यादि सखुनतकिए की आदत न डालो। कुछ लोगों के मुँह से बार बार गाली निकलती है, ऐसा सखुनतकिया तो लज्जाजनक है!

१२—जहाँ कई ऐसे मित्र जमा हों, जिनकी मातृभाषा भिन्न-भिन्न हो वहाँ, जहाँ तक हो सके, ऐसी भाषा में बातचीत करो, जिसे सब समझ सकें।

१३—किसी ऐसे प्रांत में प्रवास करने जाओ जहाँ की भाषा भिन्न हो तो काम चलाने के लिये उसे सीख लो। इससे लाभ तो होता ही है, वहाँ के निवासियों का एक प्रकार से सम्मान होता है।

१४—जब तक आवश्यक न हो अथवा बहुत गहरी जान पहचान न हो, बिना पूछे राय मत दो।

१५—जहाँ बहुत से लोग बैठे हैं, वहाँ अपना रोना मत रोओ और अपने ही रोजगार की चर्चा मत करो।

१६—जहाँ दो तीन आदमी हों, वहाँ किसी एक के कान में बात मत करो। जिससे कोई विशेष काम हो, उसे अलग ले जाओ।

१७—बहुत से ऐसे शब्द हैं, जिनका प्रयोग करना शिष्ट लोगों में भद्दापन समझा जाता है। उनके भाव संकेत से अथवा कोमल शब्दों में प्रकट करने चाहिएँ। यदि प्रकट करो तो लघुशंका; शौच, जंगल, टट्टी आदि शब्दों से।

१८—बहस में गर्मागर्मी नहीं होनी चाहिए। दूसरे की बात सब्र से सुननी चाहिए और उसका शांति से जवाब देना चाहिए। मतभेद चिल्लाकर नहीं प्रकट करना चाहिए, इससे हृदय-भेद हो जाता है।

१९—किसी के पीठ पीछे उसकी बुराई मत करो। दूसरे आदमी के गुणों की चर्चा करना अच्छा है, पर वह भी उसके मुँह पर नहीं। यदि दूसरे की बुराई करनी ही पड़े तो ऐसे शब्दों में करो कि जिनका प्रयोग उनके सामने भी कर सको। अपनी बड़ाई आप मत करो, सुनो भी नहीं। अपनी बुराई सुनकर लड़ने मत लग जाओ। अपनी निंदा सुनकर शांत रहना बड़ी भारी तपस्या है। जो मर गया हो, उसकी बुराई न करो और न सुनो।

२०—किसी मंडली में यदि ऐसे आदमी से बात करनी हो, जो दूर बैठा हो तो अपनी जगह से चिल्लाकर बात मत करने लग जाओ, उठकर पास चले जाओ।

६–चीजों को रखने उठाने में

१—चाकू, कलम, दावात, चिट्ठी का कागज, लिफाफा, गोंद, ताली, दियासलाई आदि ऐसी चीजों के, जिनकी आवश्यकता सदा पड़ती रहती है, रखने की जगह निश्चित होनी चाहिए। काम हो जाने पर उनको फिर वहीं रख दो। दियासलाई, सूई, आलपीन और हजामत का सामान रखने की जगह इतनी ऊँची होनी चाहिए, जहाँ बच्चों का हाथ न पहुँच सके।

चाकू और दियासलाई का प्रयोग छोटी उम्र में ही बच्चों को बतला देना चाहिए।

२—छड़ी, डंडा, छाता जहाँ उसके लिये स्थान हो, वहाँ रखो या कोने में रखो।

३—पेंसिल, कुंजी, पैसा आदि हर वक्त उँगली में नचाते मत रहो, न उसको मुँह में डालो।

४—कुर्सी, चौकी आदि हटाना हो तो उठाकर हटाओ, खींचकर नहीं। आलमारी से कोई चीज निकालो तो उसका दरवाजा खुला न छोड़ दो।

५—कपड़ा धूप में इस प्रकार सुखाओ कि वह हवा से नीचे न गिर जाय। उसका कोना बाँध देने से न तो वह जमीन पर गिरेगा और न उसमें मिट्टी ही लगेगी।

६—धोबी को कपड़े दो तो कोट, कमीज आदि की जेब देख लो, निकालनेवाले बटन निकाल लो।

७—शीशे की चीज, तेल, दूध, पानी इत्यादि का बर्तन बीच रास्ते में मत रखो। एक तरफ दीवार के पास, कोने में या चौकी आदि के नीचे रखो।

दावात, शीशी, घी, दूध के बर्तन इत्यादि आले (ताक) पर या आलमारी में जरा पीछे हटाकर रखो।

८—कुर्सी आदि दीवार से सटाकर मत रखो।

९—गिलास आदि में पानी या दूध किसी को दो तो उसे थोड़ा खाली रखो, बिलकुल मत भर दो।

१०—काम हो जाने पर चाकू खुला न छोड़ दो। दूसरे के हाथ में देना हो तो फल की तरफ से न दो।

११—कागज में आलपीन (पीन) ऐसे खोंसो कि उसकी नोक बाहर न निकली रहे और उसे किसी के हाथ में देना हो तो नोक की तरफ से न दो।

१२—रास्ते में छड़ी घुमाते न चलो। छाता या छड़ी इस तरह बगल के नीचे मत रखो कि दूसरे को लग जाय। उसको हाथ में लटका कर रखना अच्छा है।

१३—पानी की कल खुली मत छोड़ दो व्यर्थ पानी मत बहने दो।

१४—बिना जरूरत बिजली की रोशनी खुली मत रखो और बिजली का पंखा चलता मत छोड़ दो।

१५—लिफाफा पानी से इस प्रकार बंद करो कि उसकी गोंद अंदर चिट्ठी में न चिपक जाय। लिफाफे पर टिकट सीधा लगाओ, जिस ओर पता लिखा हो उसी के दाहिनी तरफ।

१६—खिड़की से बाहर कोई चीज न फेंको, फेंकना ही हो तो पहले नीचे देख लो।

१७—जलती हुई दियासलाई या कोयला देखो तो उसको बुझा दो। काम हो जाने पर बिना मतलब चूल्हे में आग न छोड़ दो। चौके या अन्यत्र जहाँ आग रहे, उसके पास ही कहीं पानी भी रखना चाहिए।

१८—पढ़ते-पढ़ते कहीं जाना हो तो किताब खुली न छोड़ जाओ, उसे बंद कर दो, निश्चित स्थान पर आदर सहित रख दो। किताबों के पन्ने मोड़ना,

उनका तकिया लगाना या उनको पैर तले रौंदना बुरा है। उनको स्कूल ले जाना हो तो बस्ते या बेग में रखकर ले जाओ, जिससे हाथ के पसीने से वे खराब न हों।

१६--किसी पुस्तकालय या वाचनालय में या किसी के घर पर किताब या अखबार पढ़ो तो काम हो जाने पर उसे निश्चित स्थान पर उसके पन्ने ठीक करके रख दो।

२०--काम हो जाने पर चश्मा हमेशा खाने में रखो। थोड़ी देर के लिये भी उसे खुला मत छोड़ो। खाने में फलालैन के कपड़े का टुकड़ा रखना चाहिए जिससे प्रतिदिन चश्मा पोंछ लिया जाय। चश्मे का शीशा और फलालैन का कपड़ा कभी कभी साबुन के पानी से धोते रहना चाहिए।

२१--घड़ी में ठीक समय पर ताली दो।

२२--अपने घर में पुस्तकें सावधानी से निश्चित स्थान पर रखो। समय समय पर उनको गर्द, दीमक आदि से बचाते चलो। पुस्तक को जहाँ से निकालो, वहाँ एक कागज रख दो। काम हो जाने पर पुस्तक वहीं रख दो।

७--अन्य बातों में

१--आतिशबाजी से दूर रहो। इसपर धन नहीं फूंकना चाहिए। इसका प्रदर्शन जब कभी हो तो खुले मैदान में होना चाहिए; घर के अंदर तंग गली में नहीं।

२--किसी सज्जन की गाड़ी, मोटर आदि पर कोचवान या ड्राइवर के कहने से मत बैठो। बिना मालिक की अनुमति के किसी के गाड़ी-घोड़े आदि पर नहीं बैठना चाहिए।

३--अक्षर साफ लिखो। ऐसे अक्षर लिखना जो किसी से पढ़े न जा सकें, तारीफ की बात नहीं है। हस्ताक्षर भी ऐसा होना चाहिए कि नाम पढ़ा जा सके, यदि स्पष्ट न हो तो उसके नीचे कोष्ठ में पूरा नाम लिख देना चाहिए।

४--चिट्ठी आदि लिखकर एक बेर उसे फिर से पढ़ लेना अच्छा है।

५--डूबते हुए आदमी को उसी को बचाना चाहिए, जो तैरना और डूबने से बचाने की कला दोनों जानता हो, नहीं तो रस्सा आदि फेंककर बचाने का यत्न करो।

६--किसी जीवित आदमी के नाम पर कोई संस्था खोलनी हो या उनको कोई पद देना हो, या जनसमूह में उनका विशेष आदर-सत्कार करना हो तो उनसे आज्ञा ले लो।

७--जिस बाजार में बदचलन औरतें रहती हों या जिस विवाह शादी, मेले आदि में बदचलन औरतें नाचने गाने आवें, वहाँ मत जाओ। हो सके तो इसके सुधार का प्रयत्न करो। नाचना और गाना बुरा नहीं है।

८--घोड़े की टाँग की तरफ से मत जाओ।

९--परीक्षार्थी को परीक्षक के पास और मुकदमेवाले को न्यायाधीश या पंच के पास बिना बुलाए नहीं जाना चाहिए और न उनको पत्र लिखना चाहिए।

१०--पुस्तकालय और वाचनालय में चुपचाप बैठकर पढ़ना चाहिए।

११--किसी प्रसिद्ध तीर्थ स्थल पर जाकर पंडे या पुरोहित की बही में अपना नाम आदि तिथि सहित लिखना और घर में किसी बच्चे के जन्म लेने पर जन्मपत्री बनवा लेना परिवार के इतिहास जानने में सहायक होता है।

स्वास्थ्य

१--शौच

१--शौचादि के लिये पानी कम मत ले जाओ। हमारे देश में शौचादि के बाद आबदस्त के लिये अधिक पानी ले जाने का रिवाज है, इस देश में भी कहीं कहीं पानी के बदले कागज इस्तेमाल होने लग गया है, जिसको पीछे जला देते हैं, पर यदि कागज का प्रयोग किया जाय तब भी पीछे पानी से सफाई कर लेना शरीर की गंदगी दूर कर देता है, ऐसा कागज तो जला ही देना चाहिए।

२--लघुशंका के बाद भी पानी का प्रयोग करो। जिस जगह पेशाब करो वहाँ पहले और पीछे पानी गिरा दो। पेशाब के अंग को--विशेष कर बच्चों के अंग को--खोलकर धोते रहना चाहिए, नहीं तो उसमें गंदगी जम जाती है।

३--मैदान में शौच जाओ तो उठने के बाद मिट्टी या बालू से मल ढक दो। ढूंढ़ने से खेत में मिट्टी न मिले तो हो सके तो लोटे से जमीन खुरचकर जमा कर लो। खुरपी से जमीन में गढ़ा खोदकर उसी में मल त्याग करना और

पीछे उसे मिट्टी से ढक देना सबसे अच्छा है। जुते खेत में शौच मत जाओ, जहाँ उठव्वाँ पाखाने हैं, वहाँ एक कोने में थोड़ी सूखी मिट्टी जमा रखो। शौच के बाद मल के ऊपर मिट्टी डाल दो या उसको रद्दी कागज से ढक दो तो उसपर मक्खी नहीं बैठेगी।

४—प्रातःकाल उठते ही एक बार शौच अवश्य जाना चाहिए। मल-मूत्र कभी रोकना नहीं चाहिए। शाम को भी एक बार शौच हो आना अच्छा है। शौच से लौटने में जल्दी मत करो और न अधिक देर तक व्यर्थ बैठे रहने की आदत डालो। शौच और लघुशंका करते समय बातचीत करना ठीक नहीं।

५—शौचादि के बाद साफ सूखी मिट्टी से पहले बायाँ हाथ धो डालो और तब दोनों हाथ। उसके बाद जिस बर्तन से आबदस्त लो, उसको माँज डालो। इस काम के लिये बर्तन अलग रखा हो तो उसे भी कभी कभी माँजते रहना चाहिए। अपना हाथ पहले धोकर तब वह बर्तन माँजो। उस बर्तन के पानी से हाथ मत धोओ।

६—कुछ लोग शौचादि के बाद साबुन से हाथ धोने लग गए हैं और उसी साबुन को दूसरे लोग भी इस्तेमाल कर लेते हैं। ऐसे लोगों को चाहिए कि या तो पहले मिट्टी से हाथ धो लें तब साबुन लगाएँ या साबुन की बुकनी या साबुन का पानी इस्तेमाल करें।

७—हर जगह लघुशंका करने मत बैठ जाओ। इसके लिये आड़ में उचित स्थान ढूंढ़ लो। घर से बाहर जाने के पहले और घर लौटकर लघुशंका करने की आदत डालो, तब साधारणतः बाहर जरूरत ही न पड़ेगी। सबेरे उठते ही, भोजन के बाद और सोने से पहले लघुशंका कर लेना अच्छा है।

८—नदी, नाले या तालाब में आबदस्त लेकर उसका पानी गंदा मत करो। जहाँ तक हो सके पानी साथ ले जाओ। आबदस्त बाएँ हाथ से लेना चाहिए।

९—हाथ धोने या बर्तन माँजने के लिये हर जगह की मिट्टी इस्तेमाल मत करो। देख लो कि जहाँ की मिट्टी लेते हो, वह जगह लोग गंदा तो नहीं करते। साफ मिट्टी ढूंढ़ कर काम में लाओ। जमीन खोदकर नीचे की मिट्टी मिल सके तो अच्छा है। मिट्टी जमा करो तो उसको हांडी या कनस्टर में रखो; जमीन पर रखने से बिल्ली आदि जानवर उसको गंदा कर देते हैं। मिट्टी के बदले चूल्हे की राख इस्तेमाल करना अच्छा है।

१०—नदी या तालाब में कुल्ला नहीं करना चाहिए। उसमें मलमूत, कूड़ा कंकड़, काँटा या शीशे के टुकड़े आदि फेंकना बहुत ही बुरा है।

११—मिट्टी लगा हुआ लोटा या गगरा कुएँ में मत डालो, उसे पहले धो लो।

१२—कुएँ से हटकर दूर नहाओ जिससे बदन का पानी कुएँ में न जाय।

१३—कुएँ की सफाई कराते रहना चाहिए। उसमें कभी कभी थोड़ा परमैंगनेट पोटाश अथवा ब्लीचिंग पाउडर डालते रहना चाहिए।

१४—पीने का पानी लेना हो, तो नदी में बीच धारा से ले आओ या जरा आगे बढ़कर धारा के पास जाओ, और कपड़े धोने हों तो नदी के बहाव के नीचे की ओर जाना चाहिए। ऐसा करने से पानी गंदा नहीं होता।

१५—सबेरे उठकर कुल्ला करो। ताजी या भीगी हुई दतवन की जिस कूची से दाँत साफ करो, उसको आगे पीछे मसूड़ों पर भी रगड़ो और दतवन के दो टुकड़े करके उसी से जीभ साफ कर लो; तब उसे धोकर कूड़े की टोकरी में फेंक दो। दतवन बिना धोए मत फेंको। दतवन और कुल्ला इस प्रकार करो कि दाँत के आगे पीछे का हिस्सा, जीभ, मसूड़े आदि भी साफ हो जायें। दाँत से कुचलकर दतवन में कूची बनाने से मसूड़े की कसरत होती है। जीभ को अच्छी तरह साफ कर लेना बहुत जरूरी है। तंदुरुस्त आदमी की जीभ साफ रहती है।

१६—सोने से पहले रात को भी सबेरे की तरह मंजन से दाँत साफ करो या दतवन कर लो। ऐसा करने से दाँत साफ और सफेद रहेंगे और मुह से बदबू नहीं आएगी। कड़वे तेल में नमक डालकर उससे दाँत साफ कर लेना बहुत अच्छा है। भोजन के बाद भी दाँतों पर नमक रगडकर या किसी प्रकार के मंजन से खूब कुल्ला करना चाहिए। भोजन पचाने में और बातचीत करने में दाँत बड़े सहायक होते हैं इसलिये उनकी रक्षा बचपन ही से करनी चाहिए। पान और तंबाकू से दाँत खराब हो जाते हैं।

१७—हर जगह थूकने की आदत बुरी है। इससे बीमारी फैलती है। रोग के कारण थूकना जरूरी हो तो ढक्कनदार पीकदान आदि रखो। हर जगह नाक भी नहीं छिनकनी चाहिए। नाक छिनककर हाथ और नाक साफ करने के लिये रूमाल रखो; सड़क के खंभे या मकान की दीवाल में हाथ नहीं पोंछना चाहिए। रास्ते में यदि थूकना पड़े तो बीच सड़क में या उसके इधर-उधर मत थूको, कहीं नाली में या कोने में जाकर थूको। पान खाकर गली में, सड़क पर, दीवार आदि पर थूकना यह बहुत ही बुरी आदत है।

१८—लिफाफा थूक लगाकर नहीं बंद करना चाहिए; न उसपर थूक से टिकट चिपकाना चाहिए और न पोथी के पन्ने थूक लगाकर उलटना चाहिए। दफ्तर में लिफाफे पर टिकट लगाने के लिये मेज पर डिबिया और स्पंज रखकर उससे काम लेते रहना बहुत ही अच्छा है। साधारणतः पानी से भी यह काम निकल सकता है।

१९—यदि कोई कै करे या अनजान बच्चा टट्टी बेजगह कर दे तो उसको तुरंत मिट्टी या राख से ढक देना चाहिए और उसको जल्दी हटा देना चाहिए।

२०—घर के अंदर और बाहर की नालियाँ बराबर धोते रहना चाहिए। उनको खूब साफ रखना चाहिए और उनमें फिनाइल डालते रहना चाहिए।

२—खाना पीना

१—खाना खाने से पहले हाथ मुँह धोना चाहिए और पीछे भी हाथ धोकर कुल्ला करना चाहिए; जरूरत हो तो खरके से दाँत साफ कर लेना चाहिए। खरके की जगह सुई, आलपीन आदि से काम लेना बुरा है। इसके लिये नीम की सींक बहुत अच्छी है। फर्श पर हाथ मुँह धोना हो तो चिलमची रख लो। गरम चीज खाकर या गरम दूध पीकर गरम पानी से कुल्ला करना चाहिए या थोड़ी देर ठहरकर ठंढ पानी से। खाने से पहले पानी अपने आप रख लो।

२—पानी, दूध, घी आदि में उँगली या नाखून मत डालो। दूध में चीनी उँगली से न घोलो, चमचे से काम लो या बर्तनों में उलट फेर कर लो। ध्यान रखो कि ऐसा करने में दूध की एक बूँद भी बाहर न गिरे।

३—जिस बर्तन में पीने का पानी या दूध आदि रखा हो, उसे ढकना और जमीन से कुछ ऊपर रखना मत भूलो। बर्तन ऐसा होना चाहिए, जो अंदर से साफ हो सके। जिस शीशी में तेल आदि रखा हो उसे कार्क से बंद करना मत भूलो; विशेषकर जिसमें दवा हो। शीशी भी साबुन के पानी या सोडा से साफ करते रहना चाहिए।

४—जो आदमी दूध दुहे उसका हाथ, बरतन, कपड़ा साफ होना चाहिए। दुहकर दूध साफ धुले हुए कपड़े से या छन्ने से छान लेना चाहिए। दूध उबालते समय उसमें राख और गर्द न पड़े।

५—भोजन शांति से धीरे-धीरे दाहिने हाथ से करना चाहिए। दूध या पानी ठहर-ठहर कर पीना चाहिए। भोजन इस प्रकार मत करो या पानी, दूध इस प्रकार मत पियो कि मुँह से आवाज निकले। धीरे-धीरे खूब चबाकर खाना

खाओ। छोटा-छोटा ग्रास मुँह में डालना चाहिए। भोजन से मुँह न भर लेना चाहिए। खाने के समय पानी पहले से रख लेना चाहिए, कुछ और बहुत कम पीना चाहिए, देर बाद पीना बहुत अच्छा है।

६—खाते समय दाल, चावल आदि से कुल हाथ मत सान लो।

७—थाली में जूठा मत छोड़ो, यह आदत गंदी है और इसमें अन्न की बरबादी है।

८—मिठाई और भोजन की अन्य वस्तुएँ ऐसी जालीदार आलमारी में रखो, जिसमें हवा तो जाय, पर मक्खी न जा सके। पीतल के बर्तन में खट्टी चीज मत रखो।

९—जो हलवाई या खाना पकानेवाला, मक्खी और गर्द से बचाने के लिये चीज गंदे कपड़े से ढँककर रखता और अपना बदन खुजलाता रहता है, उसकी कोई चीज मत खाओ। हर एक जगह की मिठाई विशेषकर बाजारू मलाई की बरफ नहीं खानी चाहिए और शरबत नहीं पीना चाहिए।

१०—ऊँचे बैठकर और भोजन नीचे रखकर, झुककर खाना ठीक नहीं। हो सके तो भोजन की थाली अपने सामने ऊँची चौकी पर रख लो।

११—फल के छिलके या गुठलियाँ गली में या खिड़की में मत फेंको। केले, नारंगी आदि के छिलके पर पैर पड़ जाने से फिसलने का डर रहता है। बादाम का छिलका नंगे पैर चलनेवाले को चुभ जाता है। इसलिये छिलके पास ही बर्तन में, पत्ते या रद्दी कागज पर रखते चलो, पीछे वहाँ फेंको, जहाँ कूड़ा रहता है। बादाम के छिलके को जलाकर उसका मंजन बनाया जा सकता है।

१२—एक ही थाली में दो आदमियों को साथ में बैठकर नहीं खाना चाहिए। एक गिलास या कटोरे का पानी या दूध दो आदमियों को नहीं पीना चाहिए। किसी का बचा हुआ जूठा; या जमीन पर गिरा हुआ खाना मत खाओ।

१३—खाना इस प्रकार खाओ कि पत्तल या थाली से बाहर जमीन पर या कपड़े पर न गिरे। पत्तल या थाली उठाओ तो उसके नीचे की जगह भी साफ कर दो।

१४—बासी रोटी आदि, विशेषकर रात की रखी हुई, मत खाओ। गरमी के दिनों में ऐसा करना बुरा है।

१५--सड़ा हुआ या कच्चा फल मत खाओ। खरबूजा, तरबूज, पपीता, पक्का कटहर यदि काटकर बाजार में रखा हो तो उसे मत खरीदो। खाने से पहले फलों को धो लो और अंदर देख लो। किशमिश, मुनक्का आदि खूब धो लेना चाहिए। छोहारा, काजू आदि तोड़कर धो लेना चाहिए।

१६--मशक का पानी मत पियो। हर तालाब या कुएँ का पानी मत पियो। पानी उबालकर और छानकर पीना अच्छा है। पीने का पानी साफ गंधरहित होना चाहिए और और ढकी हुई सुराही में रखना चाहिए। पीने से पहले उसे देख लो।

१७--बरफ का पानी, सोडावाटर, लेमोनेड आदि पीने की आदत मत डालो। बरफ का पानी हो तो इस बात की जाँच कर लो कि वह गंदे और खराब पानी से तो नहीं जमाई गई है।

१८--महीने में दो तीन बार बिना खाए या कम खाकर रह जाना अच्छा है। महीने में दो दिन, विशेषकर प्रत्येक पखवारे के ग्यारहवें दिन व्रत करना और रविवार को बिना नमक का भोजन करना अच्छा है। कभी कभी दूध और फल खाकर ही रहना चाहिए। भारत का यह पुराना रिवाज है।

१९--भोजन की सामग्री बदलते रहना स्वास्थ्य के लिये अच्छा है। भारत में अनेक प्रकार की दालें, भिन्न भिन्न वस्तुओं का आटा, कई तरह की भाजी तरकारी मिलती हैं। कुछ पदार्थ कच्चे, कुछ भींगे हुए भी खाए जा सकते हैं। इन सब चीजो के खाने की आदत रखनी चाहिए, विशेषकर जो चीज जिस मौसम में होती है उसकी।

२०--किसी को जबरदस्ती, उसके मन के विरुद्ध, नहीं खिलाना चाहिए।

२१--भोजन पकाने और खाने का स्थान साफ और हवादार होना चाहिए। चारपाई या बिस्तर पर खाना रखकर या लेटकर मत खाओ।

२२--भोजन के समय मरने आदि का समाचार नहीं सुनना चाहिए, न ऐसी बातें या ऐसा व्यवहार करना चाहिए, जिससे शोक, वैमनस्य, क्रोध, ग्लानि या गंदगी प्रकट हो। जब लोग भोजन कर रहे हों, तब दाँत में खरका नहीं करना चाहिए, पीछे करना चाहिए।

२३--रात को सोने से पहले ठंढा पानी या हो सके तो गरम दूध पी लेना चाहिए।

२४--चाय की आदत मत डालो। सुर्ती, तंबाकू और दूसरी नशे की चीजें स्वास्थ्य के लिये बहुत बुरी हैं।

२५--किसी को दूध या पानी पीने के लिये देना हो तो गिलास तश्तरी पर या अपने हाथ पर रखकर दो।

२६--राह चलते या हर जगह खाने लगना ठीक नहीं।

२७--नशे की कोई चीज खाना या पीना सर्वदा हानिकारक है।

२८--खाना कब खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए, किसका-किसका खाना चाहिए, कैसे खाना चाहिए, क्या खाना चाहिए और कहाँ खाना चाहिए, इन बातों पर सदा ध्यान रखना तंदुरुस्ती के लिये लाभदायक है।

३--मकान और बर्तन की सफाई

१--बर्तन या खाने पीने की चीज नई जगह रखने से पहले वह जगह धो डालो या साफ कर लो।

२--रहने का मकान बहुत साफ रखना चाहिए। उसमें रोज कम से कम एक बेर झाड़ू देना चाहिए। कहीं झाला लगा हो तो छुड़ा देना चाहिए। उसका फर्श कभी कभी धोना या धुलाना चाहिए। मकान कच्चा हो तो उसको लिपवाते रहना चाहिए। साल में एक बर बरसात के बाद दीपावली के पहले पूरे मकान में सफेदी और मरम्मत करानी चाहिए।

३--चौकी, बक्स, आलमारी, मेज, कुर्सी, टाट, दरी आदि कभी कभी अपनी जगह से हटाकर ऊपर नीचे से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। मेज में दराज हो तो उसको अंदर से साफ करना चाहिए। दरवाजे के और आलमारियों के शीशे खूब साफ रखने चाहिएँ। हो सके तो इसके लिये फलालैन के कपड़े का टुकड़ा रखना चाहिए। याद रखो, गंदगी से बचना स्वास्थ्य के लिये बहुत जरूरी है।

४--मकान की सजावट में विलासिता का भाव नहीं होना चाहिए। मकान में देवी देवताओं, महापुरुषों, वीर पुरुषों, वीरांगनाओं के चित्र होने चाहिएँ।

५--दीवार पर अनावश्यक लिखना अच्छा नहीं।

६--सफेद फर्श पर पैर पोंछ कर जाना चाहिए। पैर पोछने के लिये लतखोरा रखना चाहिए।

७--जिस प्रकार हो खटमल, पिस्सू, जूँ, मक्खी, मच्छर को दूर रखो। सफाई और स्वास्थ्य के लिये यह बहुत जरूरी है। घर की मोरियाँ, नालियाँ धोते रहो,

यदि हो सके तो फिनाइल से। मच्छड़ से बचने के लिये महसरी लगाकर सोना अच्छा है। खटमल से बचने के लिये चारपाई कभी कभी कड़ी धूप में रखनी चाहिए या उसके चारों कोनों में खौलता पानी छोड़ना चाहिए।

८--जो मकान नए बनाए जाएँ उनमें कम-से-कम एक फुट ऊँची कुर्सी होनी चाहिए और हवा और रोशनी आने के लिये दरवाजे और खिड़कियाँ होनी चाहिएँ।

९--जहाँ कोई झाड़ दे रहा हो वहाँ नहीं बैठना चाहिए। अगर हो सके तो कोठरी में पहले थोड़ा पानी छिड़ककर तब झाड़ दी जाय।

१०--कूड़ा रखने के लिये बाल्टी, कनस्टर आदि घर में दो तीन जगह रख दो। जो कूड़ा उसमें जमा हो जाय, दिन में दो तीन बेर उसे हटा दो। जिस पात्र में कूड़ा रखा जाय, उसे भी अंदर से साफ करते रहना चाहिए और उसके नीचे की जमीन पर झाड़ू लगा देनी चाहिए। लिखने-पढ़ने की मेज के नीचे रद्दी के लिये एक टोकरी रखनी चाहिए।

११--कूड़ा घर से दूर ले जाकर या तो जला देना चाहिए या खाद के काम में लाना चाहिए।

१२--घर में हर जगह जूता नहीं ले जाना चाहिए, सीढ़ी पर या कमरे के बाहर एक तरफ उतार देना चाहिए। भोजनालय में जूता ले जाना बुरा है। देवालय में जहाँ जूता बाहर उतार दिया जाय, वहाँ जूतों की रक्षा का प्रबंध रखना चाहिए।

१३--जिस बर्तन में एक बार पानी पी ले या खाना खा ले या कोई दूसरा पानी पी ले या खाना खा ले, उसको माँजकर तब काम में लाओ। जब बर्तन जूठा हो जाय तब उसको अलग एक तरफ रख दो। बर्तन मिट्टी या कागज का हो तो उसको एकही बार इस्तेमाल करके फेंक दो। बरतन जूठा न करना हो तो चिल्लू से पानी पी लो।

१४--पानी, दूध घी आदि निकालने के लिये जो लोटा, कटोरा या ग्लास बर्तन में डालो उसकी पेंदी पहले धो लो या साफ कपड़े से पोछ लो। उसे धोती या कुरते से मत पोंछो, इसके लिये अलग साफ कपड़ा रखो, जिसे बराबर साबुन से धोते रहो।

१५--नई दवा या कोई और चीज किसी पुरानी बोतल में डालो तो पहले बोतल गरम पानी और सोडा से धो लो।

बाग बगीचे में, नदी नहर के किनारे या शहर के बाहर जहाँ सड़क साफ और अच्छी हो और शुद्ध वायु चलती हो प्रातःकाल टहलना बड़ा लाभदायक व्यायाम है।

कसरत शुद्ध वायु में, खुली जगह, मुँह बंद करके करनी चाहिए। इसके लिये सबेरे का समय बहुत ही अच्छा है। सायंकाल भोजन से पहले भी हलकी कसरत की जा सकती है। डंड, बैठक, मुग्दर फेरना, कुश्ती लड़ना, योगाभ्यास के आसन करना बहुत ही लाभदायक हैं।

१५--बंद दरवाजों के अंदर रहना और सोना अच्छा नहीं। गरमी और बरसात में खुले बरामदे या खिड़कीदार कमरे में रहना या सोना चाहिए। कमरों की खिड़कियाँ या दूसरे सूराख हमेशा बंद मत रखो।

१६--मुँह ढककर पैर दक्खिन की तरफ करके और मोजा पहन कर मत सोओ।

१७--सोनेवाली जगह असबाब से मत भर दो और न उसमें जलता हुआ कोयला या लंप रखो। ताजी हवा आने के लिये उसको खुला रखो।

१८--स्वाथ्य के लिये साधारणतः सात आठ घंटे सोना चाहिए गोद के बच्चों को ज्यादा सोना चाहिए। प्रातःकाल बहुत सबेरे उठना चाहिए और उसी हिसाब से रात को जल्दी सो जाना चाहिए।

१९--लू से शरीर को बचाओ। लू में जाना ही पड़े तो पानी पीकर बाहर जाना चाहिए और बीच में भी पानी पीते रहना चाहिए।

२०--जिस उस्तरे से हजामत बनाओ या बनवाओ उसको गरम पानी से धोते रहना चाहिए। यदि दूसरे आदमी के उस्तरे से काम लेना पड़े तो उसे गरम पानी से धो लेना अच्छा है।

२१--हजामत बनाते या बनवाते समय सावधानी से बातचीत करो।

२२--अपनी तंदुरुस्ती की हालत जानने के लिये कभी कभी अपना शरीर तौलते रहना चाहिए।

२३--लँगोट बाँधने की आदत अच्छी है।

२४--चिराग जहाँ तक हो सके, मुँह से मत बुझाओ और न आग मुँह से फूँककर सुलगाओ।

२५--रोगी के कपड़े, बिछौने रोज बदलो।

६--पहनने से पहले और उतारने के बाद कपड़ा झाड़ लो। पैजामे के नीचे का हिस्सा अच्छी तरह साफ करना चाहिए क्योंकि उसमें गर्द ज्यादा रहती है। नंगे पैर रहो तो बाहर से आकर पैर झाड़ डालो या धो डालो।

७--बाहर से आकर जूता झाड़ डालना चाहिए। जूते पर बराबर पालिश आदि लगाते रहना चाहिए। पहनने से पहले जूता--भीतर और बाहर--झाड़ लेना चाहिए। जूता यदि भीग जाए तो उसे सूख जाने पर पहनो। गीले कपड़े भी मत पहनो।

८--जिस कपड़े पर स्याही का, पान का या और किसी चीज का दाग लग जाय उसको, जब तक दाग छूट न जाय, मत पहनो। थोड़ा सावधान रहने से ऐसा दाग लगने ही नहीं पाएगा।

९--जो कपड़ा पहनकर शौचादि जाओ या हजामत बनवाओ, उसको धो या बदल डालना अच्छा है।

१०--दूसरे की पहनी हुई धोती जब तक खूब साफ न हो जाय, काम में मत लाओ।

११--एक ओढ़ने में दो आदमी मत सोओ। बचपन ही से अलग अलग सोने की आदत डालो। दूसरे का ओढ़ना और बिछौना बिना धोए या धुलवाए काम में न लाओ।

५--शरीर की सफाई और उसकी रक्षा

१--अपने साथ हमेशा एक अँगोछा या रूमाल रखो। धोती, दुपट्टे या कुरते से नाक या हाथ पोंछना गंदी आदत है। नाक साफ करके नाक और हाथ धो लेना चाहिए।

२--हाथ और पैर के नाखून बढ़ने मत दो; न उनके अंदर या ऊपर मैल जमने दो।

३--जूता या जूठे बर्तन छूकर हाथ धोना चाहिए।

४--लिखते समय उँगलियों में स्याही न लगा लो, लग जाय तो तुरंत रगड़कर हाथ धो डालो।

५--लिखने के बाद अक्षरों को उँगली या कपड़े से नहीं सुखाना चाहिए; सोखता काम में लाना चाहिए।

६--कलम से रोशनाई जमीन पर न छिड़को और न उसको सिर के बालों से पोंछो।

७--सिर में और नाभि में प्रतिदिन और सारे बदन में कभी कभी नहाने से पहले तेल लगाते रहना अच्छा है। हर शनिवार को तेल इस्तेमाल करने का दिन निश्चित कर देना पुरानी प्रथा है।

८--प्रतिदिन सबेरे, और हो सके तो शाम को भोजन से पहले साफ पानी से नहाना चाहिए। नहाते समय बदन को हाथ से या तौलिए से खूब रगड़ना चाहिए। नहाना ठंढे ही पानी से अच्छा है पर कभी कभी गरम पानी से भी नहाना चाहिए। टब में नहाना पड़े तो उसका पानी जल्दी जल्दी बदलते चलो। नहाने के बाद सूखे तौलिए से सारा बदन विशेषकर चेहरा, गर्दन, खूब रगड़कर पोंछना चाहिए। तौलिए में बराबर साबुन लगाते रहना चाहिए और उसको धूप में सुखाना चाहिए।

९--बहते पानी में, नदी में नहाना बहुत अच्छा है। हर एक गढ़े, तालाब या पोखरे में नहाना ठीक नहीं।

१०--जाड़े में कभी कभी सिर बचाकर धूप में बैठना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर धूप की तरफ पीठ करके या आग की तरफ मुँह करके बैठना अच्छा है।

११--दूसरे की इस्तेमाल की हुई नीचे लिखी वस्तुएँ यथासंभव काम में न लाओ--

साबुन, रूमाल, तौलिया, कंघी, आँख में सुरमा लगाने की सलाई, बाँसुरी, सीटी, संख, बिगुल आदि; पर रूमाल, तौलिया, सलाई, बाँसुरी आदि इस्तेमाल करनी ही हो तो साफ पानी से खूब धो लो।

१२--जहाँ तक हो सके नित्य दवा, चूरन आदि खाने की आदत मत डालो। नियमपूर्वक रहने से और अहार ठीक रखने से दवा की जरूरत कम पड़ती है।

१३--भोजन के समय साफ और ढीले कपड़े पहनना चाहिए।

१४--किसी प्रकार की कसरत प्रतिदिन करनी चाहिए। हो सके तो गरमी में तैरने की आदत डालनी चाहिए। कसरत करने के कम से कम एक घंटे बाद भोजन करना चाहिए। भोजन करते ही दौड़ना और कसरत करना बुरा है। स्त्रियों के लिये चक्की पीसना, कुएँ से पानी खींचना और तैरना अच्छी कसरत है। उससे बहुत से रोग दूर हो जाते हैं। बुढ़ापे में कसरत करने की आदत छोड़नी नहीं चाहिए, हलकी कसरत करनी चाहिए।

१६--डोल, बालटी या घड़े के पास हाथ धोने के लिये हमेशा भरा हुआ लोटा रखना चाहिए। खाली होने पर उसे फिर भर देना चाहिए। पानी से भरे हुए डोल, बालटी या घड़े में हाथ नहीं डालना चाहिए। हाथ की कलाई से लोटा टेढ़ा करके पानी लेना चाहिए, उसमें भी हाथ नहीं डालना चाहिए। हाथ इस प्रकार धोना चाहिए कि हाथ का जूठा या गंदा पानी बर्तन में न चला जाय। "हाथ धोने के लिये घर में आवश्यकतानुसार छोटा या बड़ा टोंटीदार कंडाल रखना बहुत अच्छा है।"

१७--सुराही, झंझर या जिस बरतन में पीने का पानी रखो वह हमेशा ढका रहना चाहिए और उसको साफ भी करते रहना चाहिए।

४--कपड़ों की सफाई

१--पहनने के कपड़े, जूता आदि रोज झाड़ लिया करो। सोने से पहले प्रतिदिन अपने बिछौने का हर एक कपड़ा झाड़ लो।

२--कपड़ा ऋतु के अनुसार सदा साफ पहनो।

३--रात को जो कपड़े पहनकर सोओ, उनमें जो सूती हों, उन्हें दूसरे दिन बदल डालो या धो डालो और जो ऊनी हों, उन्हें धूप में डाल दो। याद रखो, ऊनो या काले और गर्दखोर कपड़ों में भी मैल लगती है; उन्हें भी धोते रहना चाहिए। शरीर के साथ जो कपड़े लगे रहते हैं, उनको खूब साफ रखो। उनमें बदबू न आनी चाहिए। जो लोग जनेऊ पहनते हैं, उन्हें अपना जनेऊ खूब साफ रखना चाहिए। कपड़े कम से कम प्रति सप्ताह धोबी से धुलवाते रहना चाहिए या अपने आप उन्हें साबुन लगाकर धो लेना चाहिए।

४--जिस बिछौने पर सोओ उसे थोड़ी देर धूप में रहने दो, पर ध्यान रखो कि उसको चिड़ियाँ आदि गंदा न कर दें। पहनने के कपड़ों को भी इसी प्रकार धूप दिखला दो। मोजा भी रोज पहनने के बाद धो डालना चाहिए। तकिए का गिलाफ दूसरे तीसरे दिन बदल डालना या धो डालना चाहिए। जिस तकिए पर गिलाफ चढ़ाया जाए, वह भी और उसके अंदर की सामग्री भी साफ रखनी चाहिए।

५--कसरत करते समय जिस कपड़े में पसीना लग जाय, उसे बदल देना चाहिए।

२६--थरमामीटर मुँह या बगल में लगाने के पहले और बाद धो डालना चाहिए।

२७--क्षय रोग के रोगी का थूक गाड़ देना या जला देना चाहिए। उसको पुराने कपड़े के रूमाल या थैली में थूकना चाहिए, जो बाद में जला दिया जाय।

२८--जिस रूई या कपड़े आदि से पीप या खून पोंछा जाय, उसको जला डालना चाहिए।

२९--लेटकर या झुककर मत पढ़ो। पढ़ते समय सीधे बैठो। खाना खाकर तुरंत पढ़ने मत लगो। यदि लेटकर पढ़ना हो तो सिर के नीचे तकिया रख लो या आराम कुर्सी पर बैठकर पढ़ो।

३०--शाम के समय मत पढ़ो। अँधेरा होने पर कम रोशनी में मत पढ़ो।

३१--पढ़ने के समय रोशनी बाँएँ या पीछे से आनी चाहिए। यदि रोशनी सामने हो तो कागज या कपड़े से उसकी चमक कम कर दो।

३२--आँखों की पूरी रक्षा करो। उठते ही उनको ठंडे पानी से या जाड़े में गुनगुने पानी से धो डालो; आँख में मैल आ जाय तो उसको साफ करो।

प्रातःकाल जब धूप तेज नहीं रहती, सूर्य नमस्कार की कसरत बहुत लाभदायक है।

पलकों को झपकाते रहना आँखों की रक्षा का एक स्वभाविक साधन है। टकटकी लगाकर देखना या घूरना आँखों के लिये बुरा है।

३३--आँखें आ जाएं तो धूप, धूल, धुएँ, मक्खी और रोशनी की चमक से उनको बचाओ। हरे कपड़े से उनको ढक दो। यह छूतवाला रोग है। इस रोग में पढ़ना नहीं चाहिए।

३४--संगतराश, सान रखनेवाले, नाल जड़नेवाले, आतिशबाजी आदि से आँखें दूर रखो!

३५--दूध, मक्खन, शहद, आँवला, त्रिफला, मूली, गाजर, लहसुन, शलजम, पालक और अन्य हरी शाक सब्जी और हलके भोजन से आँखों की रक्षा होती है।

३६--चंद्रमा की रोशनी आँख के लिए अच्छी है।

३७--सूर्यग्रहण देखना हो तो थाली में पानी भरकर या तालाब या नदी के पानी में या धुँधले शीशे द्वारा देखो।

३८—आँख में कुछ गिर पड़े तो रगड़ो मत ठंढे पानी से छींटा दो।

३९—पढ़ने पर लगातार सिर दर्द होने लगे तो समझ लो कि चश्मे की जरूरत है। चश्मा किसी अच्छे डाक्टर से पूछकर लेना चाहिए।

४०—सिनेमा बार-बार देखना या अति तीव्र प्रकाश में सदा काम करना आँख के लिये बुरा है।

४१—हरे जंगल या खेत, वृक्षावली, प्राकृतिक दृश्य आदि देखना, साफ हरी घास पर नंगे पैर घूमना, तलवे में तेल लगाना, त्रिफला और गुलाबजल से नेत्र धोते रहना आँखों की ज्योति बढ़ाता है।

४२—चेचक निकलने पर आँखों को विशेष रूप से बचाना चाहिए। चेचक से बिगड़ी आँख जल्दी अच्छी नहीं होती।